

يمكن لأي شخص ان يعاني من مشكلة نفسية، ولكن إذا كنت حامل ل VIH تكون معانات أكثر من عامة السكان. من ناحية، هو أنك قد تعاني ضغوطا إضافية بسبب القلق حول إصابتك بالفيروس، التمييز لكونك مثلي الجنس او تتعاطى إلى المخدرات أو كونك تعيش خارج بلدك بدون سند، على سبيل المثال.

إذا قررت العلاج بطرق بديلة، يجب أن تكون حذرا، البعض منها قد يسبب مشاكل. على سبيل المثال، يمكن للنباتة سانت جون (hipérico) ان تتفاعل مع بعض الأدوية المضادة للفيروسات.

مضادات الاكتئاب يمكن أن تتأخر في إعطاء مفعولها و يجب أن تتناولها لبعض الوقت اعتمادا على الظروف الشخصية الخاصة بك. لذا، فمن المستحسن أن تتبع توجيهات الطبيب ولا تتوقف تماما عن تناولها عندما تشعر بأنك أفضل.

الآثار الجانبية النفسية

فمن المعروف أن إيفافيرنز (Sustiva®) و Atripla® (أيضا) يمكن أن يسبب مشاكل نفسية: بعض الناس لديهم صعوبة في النوم أو كوابيس أو أحلام اليقظة، في حين يقول آخرون انهم يشعرون بالاكتئاب دون سبب واضح.

إذا كان لديك أيضا التهاب الكبد C، يجب أن تعرف أن العلاج بالإنتروفون قد يسبب بعض المشاكل النفسية، خاصة الاكتئاب.

توتر

التوتر هو شعور بالرعب والذعر أو القلق ويمكن ان يسبب العرق، حيث يسرع ضربات القلب، التهيج، العصبية، الام الراس ونوبات الذعر. في كثير من الأحيان يكون نتيجة لمشاعر الخوف أو عدم الأمان، وأحيانا يمكن أن يصاحب الاكتئاب.

الحديث عن دوافع ومشاعر التوتر مع صديق او صديقة او مهني متخصص يمكن أن يكون مفيدا. عند بعض الناس، التدليك أو العلاجات التكميلية الأخرى يمكن ان تساعد في تخفيف أعراض القلق.

بعض الأدوية المستخدمة لعلاج التوتر يمكن أن تؤدي إلى الإدمان، لذا فمن المهم أن تستخدمها لفترة قصيرة، ودائما تحت مراقبة الطبيب أو الطبيبة.

علاجات نفسية

عادة، الأدوية المستعملة للمشاكل العقلية تعمل بشكل أفضل عند دمجها مع بعض العلاجات النفسية والتي تتطلب عددا من جلسات العمل مع طبيب نفساني او معالج نفساني.

أين تبحث عن المساعدة والدعم

إذا كان لديك مشكلة نفسية، يمكنك محاولة البحث عن المساعدة. إذا عرضت حالتك على طبيبك او طبيبتك، من المحتمل أن يحدون لك حل (تغيير العلاج بمضادات الفيروس، إعطائك علاج أو عرض حالتك على طبيب نفساني).

هناك منظمات ل VIH تقدم خدمات نفسية و تتوفر على مجموعات للمساعدة الذاتية التي يمكن أن توفر لك الدعم.

ومع ذلك، هناك أيضا تفسير جسدي، حيث إذا كان جهاز مناعتك ضعيف جدا (هذا يعني أن عدد CD4 منخفض)، قد يؤدي إلى بعض الإصابات التي تؤثر على الصحة العقلية.

مشاكل عقلية متعلقة ب VIH

قبل البدء في العلاج ضد VIH بصفة عامة، يمكن أن تتطور عند الأشخاص اللذين لهم جهاز مناعة ضعيف مشاكل عقلية مثل الخرف والهوس.

بفضل العلاج المضاد للفيروس، وهذا يحدث نادرا جدا، على الرغم من أن VIH يمكن أن يؤثر على الدماغ، إلا ان آثاره أخف بكثير إذا كان العلاج فعال. ومع ذلك، يمكن لبعض الأدوية ان تسبب آثارا جانبية على الناحية النفسية.

انزعاج عاطفي

هناك احداث (تلقي تشخيص VIH، فقدان أحد الأحباء، انهيار العلاقة، مشاكل مادية، إلخ.) زيادة على عن بعض الآثار الجانبية للأدوية، التي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر الاستياء، حيث يكون من الصعب التحكم فيها و تؤثر على حياتك اليومية.

في مثل هذه الأوقات، فمن المفيد أن يكون هناك دعم من العائلة والأصدقاء، ولكن يمكنك أيضا أن تبحث عن مساعدة مهنية. إذا كنت تجد صعوبة في الحصول على الدعم النفسي في مركزك الطبي، هناك منظمات ل VIH التي بإمكانها تقديم المساعدة من طرف متخصصين، عن طريق أوراش لتقديم المشورة أو دعم الأقران.

بعض الأشخاص يستخدمون أيضا العلاجات التكميلية (الريكي، والوخز بالإبر، الشياتسو، باخ الزهور...)، ولكن عموما، لا تقدم هذه العلاجات في المستشفيات، تكون على حسابك أو عليك الذهاب إلى إحدى المنظمات التي تقدمها مجانا.

اكتئاب

المرضى الحاملين ل VIH هم أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب من عامة الناس، على الرغم من أنه في بعض الأحيان يصعب تحديد السبب.

الناس الذين يعانون من الاكتئاب معظمهم (أو كلهم) لهم الأعراض التالية بشكل يومي لمدة أسابيع: تدني الحالة المزاجية، اللامبالاة، ضعف التركيز، التهيج، الأرق، الاستيقاظ المبكر أو إطالة النوم، عدم القدرة على الاسترخاء، الزيادة أو النقصان في الوزن، عدم الارتياح في الأنشطة المعتادة، مشاعر التفاهة، الشعور بالذنب المفرط و التفكير المتكرر في الموت او الانتحار.

إذا شخص لك طبيبك او طبيبتك الاكتئاب، من المحتمل أن ينصحك بتناول مضادات الاكتئاب، لكن يستحسن أن تخبر العاملين في المجال الطبي اللذين يشرفون عليك إذا كنت تأخذ العلاج المضاد للفيروس لمنع التفاعلات بين الأدوية المختلفة.